

“三好”帮您摆脱春困

文/北京中医药大学东方医院心血管内科副主任医师 李岩 主任医师 崔晓云

春天是一个生机盎然的季节,不少人却出现春困现象,表现为晚上失眠,白天疲乏、哈欠不断。那么,如何才能摆脱春困呢?简单来说,就是吃好、动好、睡好。



春天要吃好

春困与脾阳虚、湿浊内滞有密切关系。人体出现困倦、疲乏、头昏欲睡等春困表现时,一定要健脾养脾,要吃好。脾喜温升、恶凉降,因此春季饮食要避免过食寒凉、油腻等食物,以免增加脾胃负担;还应少酸多甘、多吃新鲜蔬菜与多汁水果,以养脾脏之气、补充人体水分。经常感到乏力困倦的朋友,还可根据医生的建议服用一些益气健脾的中药进行调理。

春天要动好

春天是肝脏所主的季节。一

旦肝的气机不顺,人就容易肝气郁结、肝火亢盛,表现为急躁易怒、心烦意乱、睡眠欠佳。解决这些问题最好的办法就是运动。

中老年朋友,尤其是心脑血管疾病患者,可做散步、慢跑、打太极拳等较为轻松的运动,以增强自身抵抗力。

春天要睡好

越是春困,越要睡好觉。春夏养阳,睡觉时阳气潜藏,是养阳最好的方式,睡得越好越深,人就越健康,自然就不会春困了。要睡好觉,做好以下几点很重要:

- 1.时间别太晚 尽量在晚上11时之前就寝,以达到养肝的目的。
- 2.睡前准备好 睡觉前洗漱干净,还可以梳梳头、用热水泡泡脚,保证全身清爽、轻松。
- 3.环境要适宜 尽量保持卧室内安静、避光、温度适宜。

4.床具要舒适 选择舒适的被褥、枕头。有些人一觉睡醒觉得头

昏耳鸣、脖子酸痛,可能和枕头有关系。

相关链接

做个药枕防春困

中医认为,春季与肝相对应,春天肝旺,人体易因肝火横逆而犯脾胃,出现晚上失眠,白天乏力、头昏欲睡的春困现象,同时伴有目赤肿痛、烦躁易怒等症状。此时,您不妨做个药枕来改善睡眠防春困。

下面给大家推荐一种适用于失眠患者的药枕,其含有决明子、晚蚕砂、夏枯草、白菊花等四种药物。

决明子 决明子是常用的药枕填充物,具有清热明目、润肠通便、降脂降压等功效。决明子属于清热泻火类中药,能够清除肝火、缓解肝热,有利于改善失眠多梦、头痛眩晕、目赤涩痛等症状。

晚蚕砂 晚蚕砂也是常用的药枕填充物,具有祛风除湿、和胃化浊、清肝明目、活血通经等功效,有助于治疗神经衰弱、失眠、高血压等。

夏枯草 夏枯草具有清肝明目、散结解毒、利尿等功效,可治疗目赤肿痛、头痛眩晕、心烦失眠等。

菊花 常见的菊花有白菊花、黄菊花、野菊花。白菊花味甘,清热力稍弱,能平肝明目,可防治肝阳上亢之头晕目眩;黄菊花味苦,泄热之力较强,常用于疏散风热,用以防治风热感冒;野菊花味更苦,清热解毒之力很强。菊花用作药枕,有助缓解头晕、失眠、眼睛红肿等症状。

您会打喷嚏吗

文/中华中医药学会教授 温长路

打喷嚏是一种生理现象。

人为什么会打喷嚏

人打喷嚏主要有以下原因:

- 1.与多种刺激有关。强烈的光线、异常的气味、花粉、毛发、棉絮、烟尘等,均能引发喷嚏。
- 2.与鼻本身的一些病变有关。鼻溃疡、鼻息肉、鼻中隔弯曲等,都可造成喷嚏的发生。
- 3.与机体的变态反应有关。凡能引起变态反应的物质(如鸡蛋清、血清注射液)和部分传染病(如麻疹),都有可能引发喷嚏。
- 4.与精神因素有关。过度兴奋、忧愁、恼怒、悲伤、争吵都会引起鼻腔充血、鼻黏膜收缩,使人打出喷嚏来。

憋喷嚏不利健康

喷嚏反射的过程是复杂的。当多种刺激使鼻腔发生神经冲动时,人会出现鼻中分泌物增多、鼻内痒干的症状,此时鼻道关闭,横膈腹壁肌推动着肺内的高压气流冲击鼻咽部,人就要打喷嚏了,同时还会有闭眼动作出现。因此,想要憋住打喷嚏是很困难的。

憋喷嚏会加大高压对鼻腔的压力,可能造成鼻出血或鼻骨折,严重时还会引起耳骨骨折或脱

位,酿成传音性耳聋的可怕后果。捏住鼻子不让喷嚏打出来,势必使已经形成的雾滴发生倒流,容易引起急性鼻窦炎。

不要对着别人打喷嚏

其实,打喷嚏不是坏事情。一个痛快的喷嚏可以使许多粘附在气管、鼻腔、口腔黏膜上的有害细菌、病毒排出体外,从而减少疾病的发生。

当然,在考虑个人健康时,也要考虑到别人的健康。

有研究称,在一个喷嚏喷出的雾滴中,细菌含量可达4500~150000个。这些细菌以30米/秒的速度向四下扩散,且能在空气中悬浮数天。如果是正在患病的人打的喷嚏,其危害程度就更大。以感冒患者为例,一个喷嚏中的细菌含量多达8500个,而且是繁殖力和传染性都很强的活细菌,活病毒的数目则更是大得惊人,这对接触对象和周围人的危害是可想而知的。因此,打喷嚏时不要正对着别人,应用手帕或卫生纸巾轻轻掩住口鼻,既要让喷嚏打出来,又不让飞沫向远处扩散。

偶尔打一两个喷嚏属于正常现象。如果喷嚏连连,就要考虑疾病的因素,有必要及时就医。

药食同源

生姜外用之妙

文/北京老年医院体检中心主任 马毅



生姜是人们生活中必不可少的常备食材。除了食用外,生姜还可以外用来防治一些疾病。

涂擦治感冒 主要用于风寒感冒与流行性感。取生姜、葱白各30克,食盐6克,共捣成糊状,加白酒适量调匀,纱布包裹,涂擦胸、背、手心、脚心及腠窝处。涂擦后,覆被取汗,一般半小时左右即汗出,汗出则热退,能有效地缓解感冒症状。

涂擦治脱发 取鲜生姜切片,直接涂擦头皮脱发处,使局部产生轻度灼热感,每日3~4次,一般要坚持使用15~30天,有助于生发。

含漱护牙齿 取生姜15克加水煎煮,每次餐后15分钟内含漱3~5分钟,可保护牙齿、牙周,预防龋齿。另外,发生口腔溃疡时,含漱生姜水还可以促进溃疡的愈合。

热敷利关节 将生姜切碎,撵出姜汁,倒入适量热水中,在热姜

水里加少许盐和醋。用棉布或毛巾蘸热姜水擦洗患处,以局部关节发红发热为度;再将浸泡过热姜水的毛巾拧干,敷于患处,反复数次,有助缓解关节疼痛。轻者,单用姜汁涂抹,也有助于减轻疼痛、缓解症状。此外,在外用膏药前,先用生姜片或热姜水涂擦患处皮肤,待患处皮肤干燥后再贴膏药,能更好地发挥药效。

外洗消暗斑 取新鲜生姜30~50克,切片煮沸3~5分钟,每天坚持用温热生姜水洗脸洁面,早、晚各1次,持续一段时间,暗斑可能减轻或消失。生姜中含有一种可以对抗脂褐素的物质,而脂褐素是形成色斑的主要因素。此法可用于治疗黄褐斑、雀斑及皮肤干燥,但不建议用生姜直接涂擦面部。

足浴通经脉 取15~30克生姜,将其拍扁,放入锅中加入适量水,盖上锅盖煮沸10分钟左右。煮好后,将姜水倒出,加入适量冷水调温至40摄氏度左右,水量应没过脚踝。生姜足浴可疏通经络、改善血液循环、缓解手足冰凉。足浴时间以每天30分钟为宜。需要注意的是,饭后不可马上足浴,一般1小时后方可足浴;女性经期不宜用生姜足浴;生姜足浴不宜选用金属器皿。